

## Rouleaux de printemps avec tofu croustillant et sauce d'amandes

### *Crispy tofu spring rolls with almond butter sauce*



Si vous êtes à la recherche d'un aperitif léger comme collation, ces rouleaux de printemps avec tofu croustillant et sauce d'amandes vont vous satisfaire. Cette recette est un bon moyen pour obtenir des portions de légumes dans la journée. De plus, le tofu et beurre d'amandes sont une bonne source de protéine. Vous pouvez même être créatif en créant votre propre rouleaux de printemps avec vos légumes et protéine préférés que vous avez disponible pour réduire le gaspillage alimentaire!

*If you are looking for a fresh and light appetizer as a snack, these crispy tofu spring rolls with an almond butter sauce will be sure to satisfy your needs. This recipe is a great way to get in your servings of vegetables, and the tofu and almond butter provide good sources of protein. You can even be creative and design your own spring rolls by using your favourite vegetables and protein that you have in your fridge to reduce food waste!*

**NOMBRES DE PORTIONS/NUMBER OF PORTIONS:** 12 rouleaux/rolls

Préparation/Preparation Time: 15 min

Cuisson/Cooking Time: 30 min

**Contient:** Soya, Amandes, Peut contenier : Other Nuts

**Contains:** Soy, Almonds, May contain: Other Nuts

INGRÉDIENTS/INGREDIENTS	QUANTITÉ/AMOUNT
Carottes, moyens/ Carrots, medium-sized	5-6 (250 g)
Concombre, anglais/ Cucumber, english	1 (300 g)
Poivrons rouges/ Red bell pepper	1 (250 g)
Menthe frais/ Fresh mint	½ botte/ ½ bunch
Romaine lettuce/ Laitue romaine	12 feuilles/12 leaves
Tofu extra ferme/ Extra firm tofu	350 g
Fécule de maïs/ Corn starch	3 c. à soupe/ 3 tbsp
Poudre de l'ail/ Garlic powder	½ c. à thé/ ½ tsp
Poude de chili/ Chili powder	½ c. à thé/ ½ tsp
L'huile d'olive/ Olive oil	1 c. à soupe/1 tbsp (15 ml)
Feuille de riz/ Rice paper	12 feuilles/12 sheets
Beurre d'amande crémeux/Creamy almond butter	1/3 tasse/1/3 cup (80 ml)

Recipe adapted from: <https://minimalistbaker.com/vietnamese-spring-rolls-with-crispy-tofu/#wprm-recipe-container-35869>

Photo: <https://minimalistbaker.com/wp-content/uploads/2014/07/Crispy-Tofu-Vietnamese-Spring-Rolls-with-Almond-Butter-Dipping-Sauce-30-minutes-and-SO-delicious.jpg>

Lisa Nguyen, McGill Dietetics Student and Théa Demmers, P.Dt., M.Sc

Tamari sauce	1 c à soupe/1 tbsps (15 ml)
Jus de lime, frais /Lime, juice, fresh	1 c à soupe/1 tbsps (15 ml)
Miel/ Honey	1 c à soupe/1 tbsps (15 ml)
L'eau chaude/ Hot water	1-2 c à soupe/1-2 tbsps (15-30 ml)
Sauce au chili et à l'ail/ Chili garlic sauce	¼ c. à thé/ ¼ tsp

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. En utilisant un torchon propre, enlever l'excès d'eau du tofu en mettant de la pression sur tout les côtés du bloc de tofu.
3. Couper le tofu en tranches longues de ½ pouces en épaisseur.
4. Tapisser une plaque de papier parchemin sur une plaque de cuisson et placer les tranches de tofu.
5. Dans un bol, mélanger le fécule de maïs, poudre de l'ail et poudre de chili et enrober le tofu uniformément avec le mélange. Vaporiser de l'huile d'olive sur les deux cotes des tranches. Placer la plaque dans le four et cuire une côté pour 15 min. Après, cuire l'autre côté des tranches pour une autre 15 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
6. Dans un bol, mélanger la beurre d'amande, tamari, jus de lime, miel et sauce au chili et à l'ail. Ajouter 1-2 c. à soupe de l'eau chaude pour obtenir la consistance désirée. Ajouter 2 c. à soupe de la sauce d'amande sur les tranches de tofu et les enrober uniformément.
7. Laver les carottes, concombre, poivrons verts et menthe frais sous l'eau froide. Mettre de côté.
8. Râper les carottes en utilisant une râpe et couper le concombre et les poivrons verts en julienne.
9. Ajouter de l'eau chaude dans un bol grand. Tremper la feuille de riz dans le bol pour mouiller la feuille et assembler le rouleaux de printemps avec une feuille de laitue romaine, 2-3 tranches de poivrons verts, 2-3 tranches de concombres, 2-3 c. à soupe de carottes râpée, 2-3 tranches de tofu et des feuilles de menthes. Trempez le rouleaux dans la sauce d'amandes et régalez!

## PREPARATION

1. Preheat the oven to 425°F.
2. Using a clean dish cloth, remove excess water from the tofu by firmly pressing down on all sides of the block of tofu
3. Slice the tofu into long ½ inch strips.
4. Line a piece of parchment paper on a full sheet baking tray and place the tofu strips onto the tray.
5. Combine and mix the corn starch, garlic powder and chili powder into a bowl and evenly coat the tofu strips with the mixture. Spray olive oil onto both sides of the strips. Place tray in the oven and bake for 15 min, then flip, and cook for another 15 min on the other side until crispy.
6. Combine almond butter, tamari, lime juice, honey and chili garlic sauce into a bowl and mix well. Add 1-2 tbsps of hot water to the sauce for desired consistency. Add 2 tbsps of the sauce to the tofu and coat. Set aside the rest of the sauce as a dip.
7. Thoroughly wash your carrots, cucumber, red bell peppers, lettuce and fresh mint under cold running water. Set aside.
8. Shred carrots using a grater and slice the cucumber and red bell pepper into julienne strips.
9. Add hot water into a large bowl. Dip a sheet of rice paper into the bowl to moisten the paper and assemble the spring roll with 1 lettuce leaf, 2-3 red pepper slices, 2-3 tbsps shredded carrots, 2-3 cucumber slices, 2-3 tofu strips and mint leaves. Dip with sauce and enjoy!

Recipe adapted from: <https://minimalistbaker.com/vietnamese-spring-rolls-with-crispy-tofu/#wprm-recipe-container-35869>

Photo: <https://minimalistbaker.com/wp-content/uploads/2014/07/Crispy-Tofu-Vietnamese-Spring-Rolls-with-Almond-Butter-Dipping-Sauce-30-minutes-and-SO-delicious.jpg>

Lisa Nguyen, McGill Dietetics Student and Théa Demmers, P.Dt., M.Sc

Nutrition Facts:

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 spring roll (130 g) / par 1 rouleau de printemps (130 g)	
<b>Amount</b>	<b>%Daily Value</b>
<b>Teneur</b>	<b>%valeur quotidienne</b>
<b>Calories / Calories</b> 90	
<b>Fat / Lipides</b> 2.5 g	<b>4 %</b>
Saturated / saturés 0.4 g	
+ Trans / trans 0 g	<b>2 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 100 mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 14 g	<b>5 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>10 %</b>
Sugars / Sucres 4 g	
<b>Protein / Protéines</b> 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	110 %
Vitamin C / Vitamine C	35 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	8 %

Recipe adapted from: <https://minimalistbaker.com/vietnamese-spring-rolls-with-crispy-tofu/#wprm-recipe-container-35869>

Photo: <https://minimalistbaker.com/wp-content/uploads/2014/07/Crispy-Tofu-Vietnamese-Spring-Rolls-with-Almond-Butter-Dipping-Sauce-30-minutes-and-SO-delicious.jpg>

Lisa Nguyen, McGill Dietetics Student and Théa Demmers, P.Dt., M.Sc